

プラス 1,000 歩富山市民運動に参加しませんか！

暖かい季節となり、体を動かしたいと考えている方も多いのではないのでしょうか？新型コロナウイルスで外出機会も減っている方もおられると思います。体を動かすことは、健康づくりに欠かせないことです。まずは、意識して体を動かし、今より 1 日 1,000 歩多く歩いてみませんか？

対象：市内在住もしくは市内に通勤・通学している方

- 内容：① 窓口でダイアリーを受け取り、歩数計を準備する
 ② 1 週間の記録をとり、その平均値に 1,000 歩を足した「目標歩数」を設定する
 ③ 90 日間歩数を測り、ダイアリーに記録する
 ④ 窓口にダイアリーを提出する
 (90 日間取り組んで何日間目標が達成できたか報告する)



- | | |
|---------------|---------------------------|
| ●骨が丈夫に | ●脳を活性化 |
| ●脂肪を燃やし肥満を防ぐ | ●ストレス解消 |
| ●血圧が安定 | ●美脚効果 |
| ●動脈硬化を予防 | ●美肌効果(新陳代謝が活発になり若々しい肌を保つ) |
| ●足腰を鍛え、寝たきり予防 | |

ウォーキング
はこんなに
身体にいい！



【お問い合わせ】 富山市西保健福祉センター 林 (☎469-0770)

富山市ファミリーパーク情報

◆ファミパでおハナ見!?ラリー！

動物の鼻に注目し、「おハナ見」で園内6カ所をめぐるウォークラリー。

日時：4 月 25 日(日)まで

場所：園内各動物舎



◆第 37 回富山市ファミリーパーク動物写生コンクール

動物園・水族館の動物や園内風景を題材に絵を描いて応募下さい。特選・入選作品は園内で展示します。

募集期間：4 月 15 日(木)～6 月 21 日(月)

対象：3 才以上の幼児、小中学生

申込：画材は自由(油絵を除く)。作品は四つ切画用紙(幼児は八つ切も可)。作品の裏に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校(園)名、学年を明記して、郵送または直接ファミリーパークまで。応募は 1 人 1 点まで。

◆飼育の日イベント

4 月 19 日(飼育の日)にちなんで、イベントを行います。

①「動物園の台所探検ガイド」

動物たちの食事を作る台所を探検し、エサやりを体験します。

日時：4 月 17 日(土)、18 日(日) ①10:30～11:00 ②14:00～14:30

集合場所：きりん食堂前 定員：各回先着 20 人

②「みんな 集まれ！ ファミリーパーク飼育員のランチタイムトーク」

飼育員が経験談やとっておきの裏話を紹介します。

日時：4 月 17 日(土)、18 日(日) 12:30～13:00

場所：自然体験センターホール



詳しい情報やお問い合わせは、HP やお電話で

お問合せ先：富山市ファミリーパーク 電話：076-434-1234

HP：https://www.toyama-familypark.jp